

# Merkblatt „richtig Lüften“

## Wieso gibt es Feuchtigkeit in der Wohnung?

- Raumluft enthält stets einen Anteil an Feuchtigkeit in Form von nicht sichtbarem Wasserdampf. Dieser stammt von der menschlichen Atmung, von Pflanzen, aber auch durch Wasserdampf aus der Küche und dem Badezimmer.
- Es gilt die Regel: je wärmer die Lufttemperatur, umso mehr Feuchtigkeit kann diese aufnehmen resp. je kälter die Lufttemperatur, desto grösser der Anteil Feuchtigkeit, welcher an die Umgebung (z.B. Niederschlag an Fensterinnenseite) abgegeben wird.

## Was sind die Folgen?

- Es bildet sich Kondenswasser in der Wohnung, insbesondere in der kalten Jahreszeit. Die Folgen davon sind Feuchtigkeitsschäden wie z.B. Schimmelpilzbefall, Fleckenbildungen (v.a. in Raumecken oder an Aussenwänden hinter den Möbeln) oder die Ablösung von Tapeten.
- Das Resultat sind Schäden am Gebäude, an Möbeln und an der Gesundheit der Bewohnerschaft.

## Was heisst "richtig Lüften"?

- Stosslüften: ca. 3x täglich während kurzer Dauer (5 bis max. 10 min.) Fenster vollständig öffnen. Speziell wirksam ist kurzes Querlüften (Durchzug schaffen). Damit wird in kurzer Zeit viel Feuchtigkeit nach Draussen abgeführt, ohne dass der Raum stark auskühlt.
- Aufgrund der Auskühlung des Raumes und des grossen Energieverlustes sollten Kippfenster (v.a. im Winter) nicht permanent offen stehen.
- Beim Kochen Dampfabzug einschalten oder das Fenster öffnen.
- Nach dem Duschen/Baden Ventilator einschalten oder das Fenster öffnen.
- Das Aufhängen von nasser Wäsche in der Wohnung ist zu vermeiden.
- Möbel, welche an Aussenwänden platziert sind, sollten zwecks Luftzirkulation einen Abstand von ca. 5-10 cm zur Wand aufweisen.

## Wie warm sollte es in der Wohnung sein?

- Wohnraum/Küche: ca. 20° Celsius.
- Schlafzimmer: leicht kühler, ca. 18° Celsius.
- Badezimmer: etwas wärmer, ca. 22° Celsius.